MANUALE UTENTE

Modello n. PFIVEX87212.0
N. di serie ____________

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

DOMANDE?

provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

Telefono:

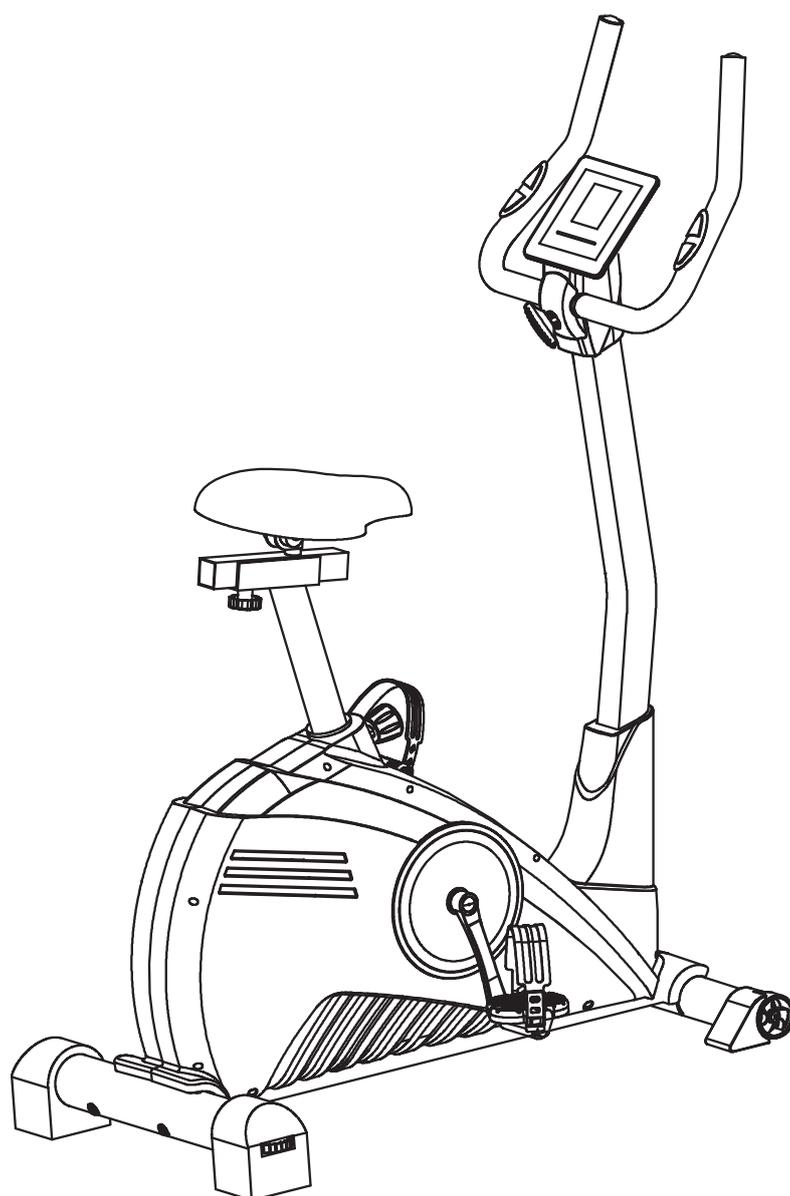
848 35 00 28

Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì;
9.00-13.00 il sabato (non accessibile da telefoni cellulari)

Fax: 02/95441008

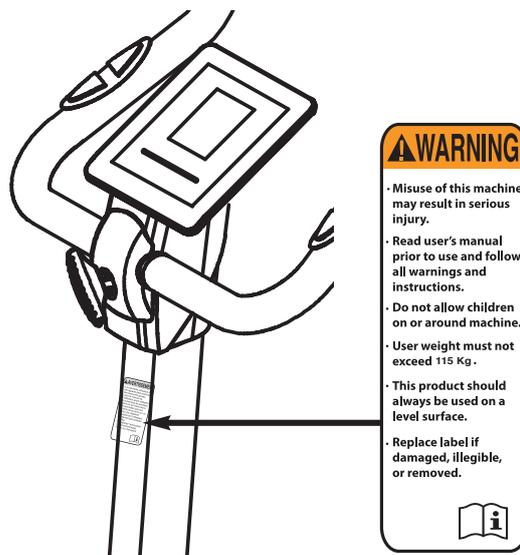
email: csitaly@iconeurope.com
sito web: www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.

Visitate il nostro sito Web
www.iconsupport.eu

INDICE

UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della decalcomania con le avvertenze. In caso di decalcomania assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la decalcomania nel punto indicato.
Nota: è possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sull'attrezzo prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.

2. Utilizzare l'attrezzo unicamente nel modo descritto nel presente manuale.

3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza l'attrezzo sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.

4. L'attrezzo è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.

5. Conservare l'attrezzo al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare l'attrezzo su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro l'attrezzo e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.

6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore a i 12 anni e gli animali domestici.

8. L'attrezzo non deve essere utilizzato da persone che pesano più di 115 kg.

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.

10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa l'attrezzo.

11. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

12. L'attrezzo non è provvisto di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.

13. Tenere la schiena diritta quando si utilizza l'attrezzo; non inarcare la schiena.

14. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

CONSERVARE IL MANUALE

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato ProForm® Slide Touch 6.0. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

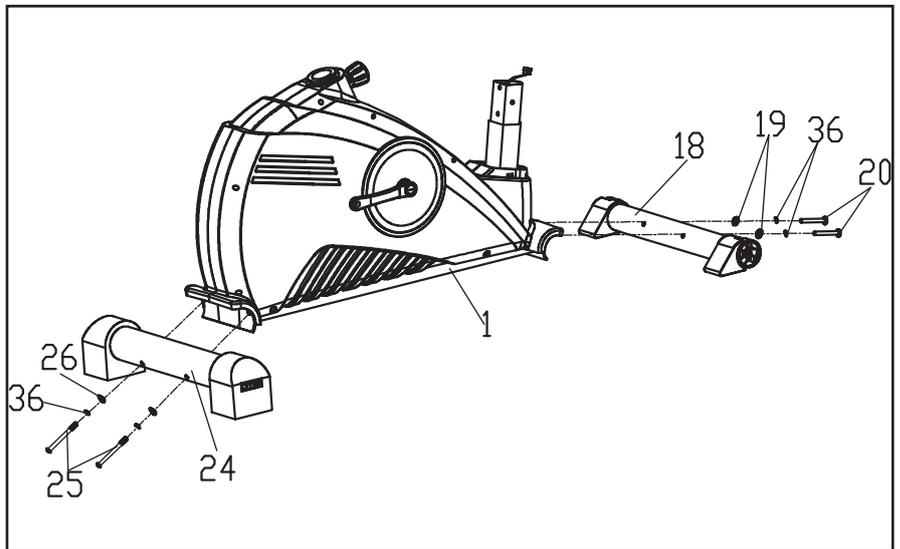
Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è **PFIVEX87212.0** e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

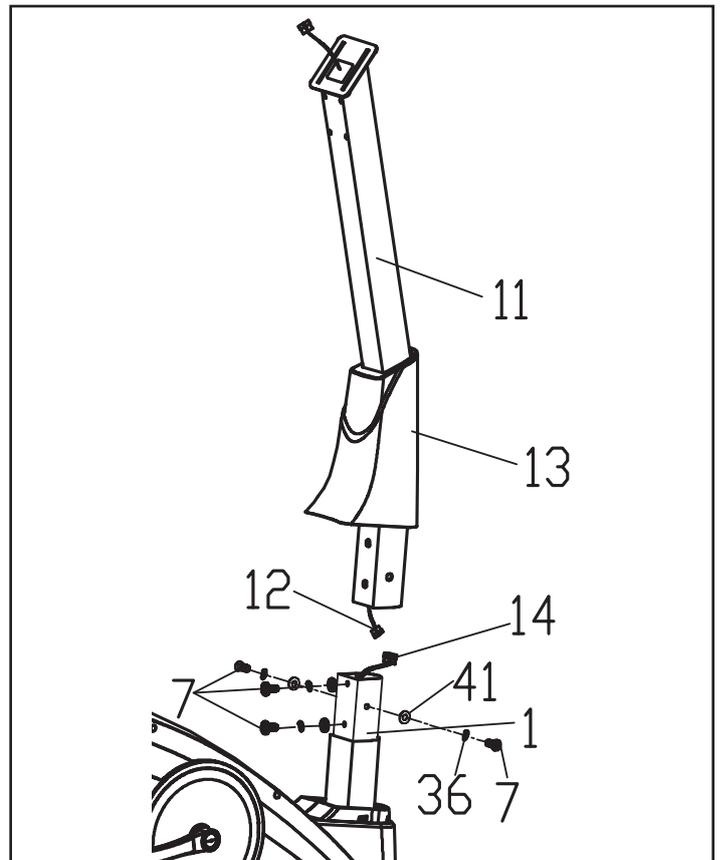
Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel disegno seguente.

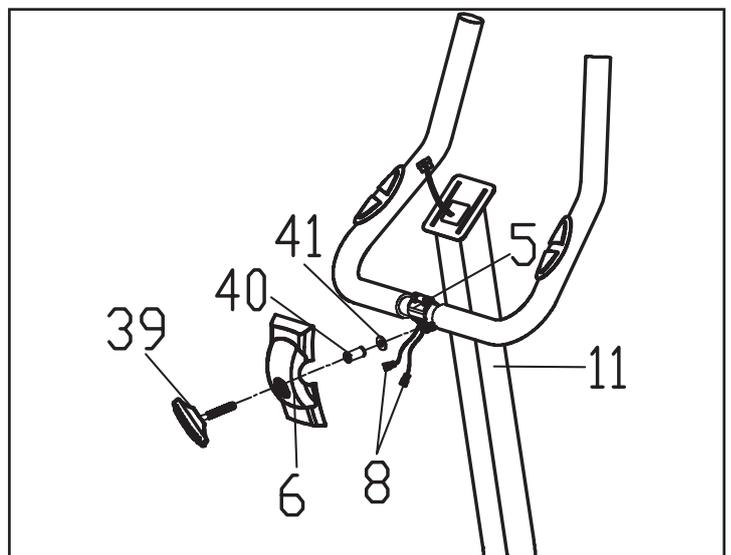
MONTAGGIO

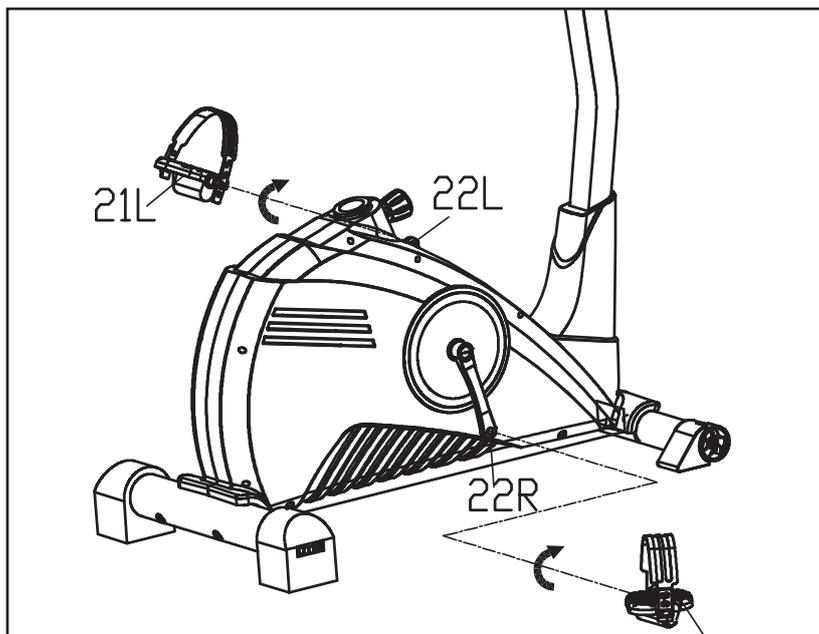
Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi della cyclette in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.
Oltre agli strumenti forniti, per il montaggio è necessario un cacciavite Phillips e una chiave regolabile .
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.
Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.

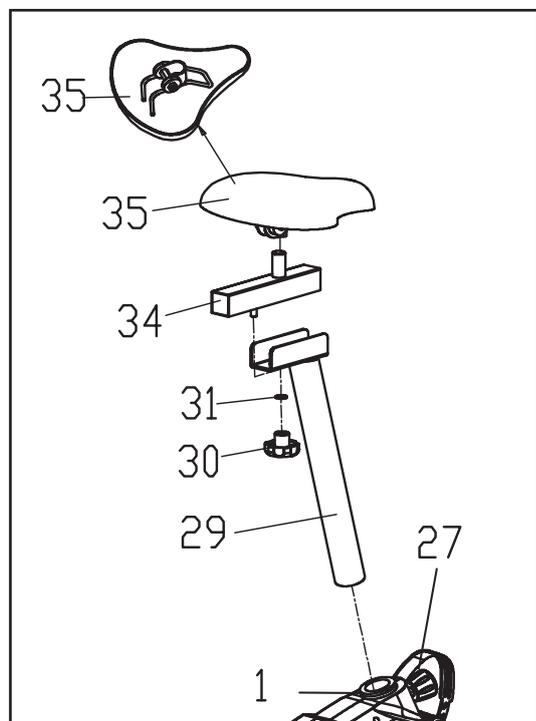
FASE 1

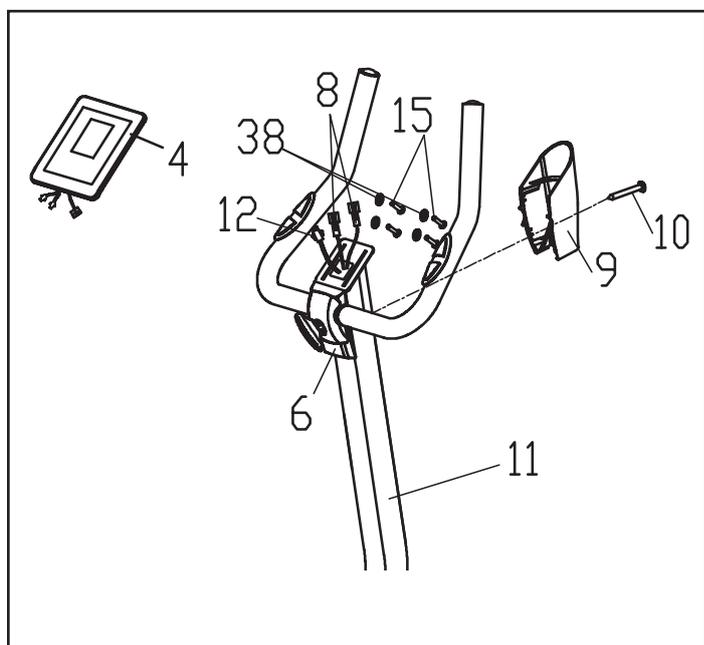
Attaccare lo Stabilizzatore Anteriore (18) al telaio principale (1) con due viti a brugola (20), due rondelle d'onda (36) e due rondelle d'onda (19) e fissare lo Stabilizzatore Posteriore (24) al telaio principale (1) con le viti a brugola (25), le rondelle ondulate (36) e le rondelle ondulate (26) come indicato.

FASE 2

Far scorrere il coperchio della staffa (13) sullo stelo (11) e collegare il cavo inferiore (14) al cavo superiore (12). Fissare la staffa (11) sul telaio principale (1) con l'aiuto delle viti a brugola (7) le rondelle ondulate (36) e le rondelle piatte (41) come indicato. Quindi far scorrere il coperchio della staffa (11) lungo lo stelo (11).

FASE 3

Tirare il cavo del sensore cardiaco (8) attraverso il foro nella staffa (11).
Fissare il coperchio anteriore della maniglia (6) sul manubrio (5) e regolarlo nella posizione desiderata, e quindi fissare il manico (5) alla staffa (11) con il perno (39), il distanziatore (40) e una rondella (41) come indicato.

FASE 4

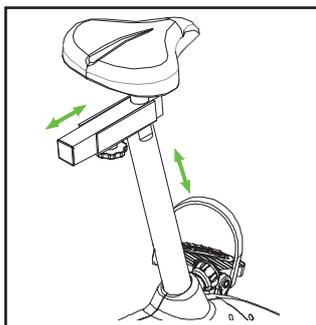
Attaccare il Pedale (21L/R) a braccio pedivella (22L/R) del telaio principale (1).
Assicurarsi sempre che i pedali siano ben fissati prima di utilizzare la ciclo camera.
Nota: il pedale sinistro (21L) deve essere bloccato in senso antiorario, invecce il pedale destro (21R) in senso orario.

FASE 5

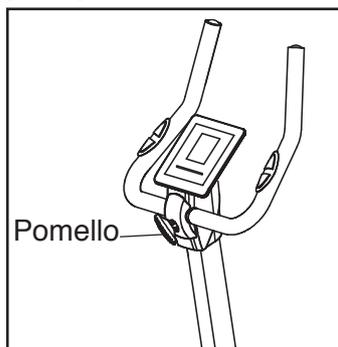
Montare la sella (35) sul supporto del sedile orizzontale (34) e fissarlo con la vite e il dado che si trovano sotto il sedile.
Quindi collegare il supporto del sedile orizzontale (34) sullo stelo (29) e fissarlo con una rondella (31) e con la manopola di regolazione sedile (30) come indicato.
Inserire il supporto sedile (29) nel telaio principale (1) e fissarlo con la manopola di regolazione (27) all' altezza desiderata.

FASE 6

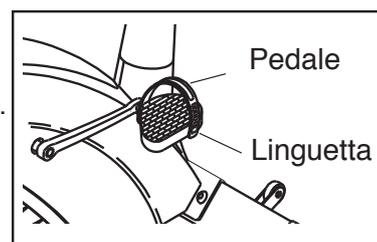
I. Collegare tutti i cavi (8 e 12) al cavo principale della console (4), e poi installare la console (4) nel supporto della parte superiore del montante (11) e fissarlo con viti (15) e rondelle (38) come indicato.
II. Collegare il coprimanubrio posteriore (9) alla staffa (11), installare correttamente il coperchio anteriore e il coperchio posteriore (6 e 9) e fissarli con la vite a testa esagonale (10) come indicato.
III. Collegare un'estremità dell'adattatore (37) nella parte posteriore della bicicletta e l'altra estremità ad una presa elettrica.

La ciclo camera è adesso pronta per essere utilizzata.

MODALITÀ DI UTILIZZO

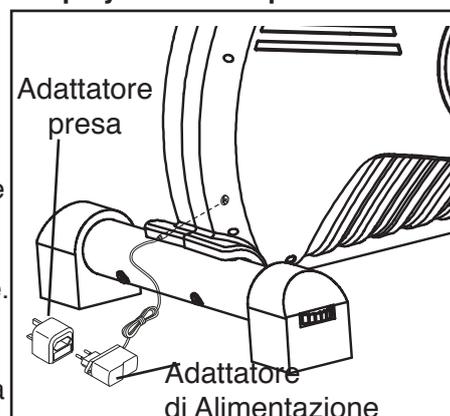
REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE LATERALE DEL SELLINO

Per un allenamento efficace, il sellino deve essere regolato all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza o la posizione laterale del sellino, innanzi tutto allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Quindi serrare il pomello.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

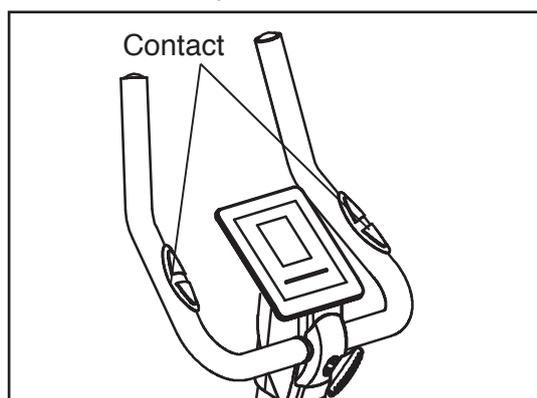
Per regolare il manubrio, innanzi tutto allentare la manopola di regolazione. Ruotare il manubrio in avanti o indietro fino alla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola.

REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità sulle linguette.

INSERIMENTO DELL'ADATTATORE DI ALIMENTAZIONE

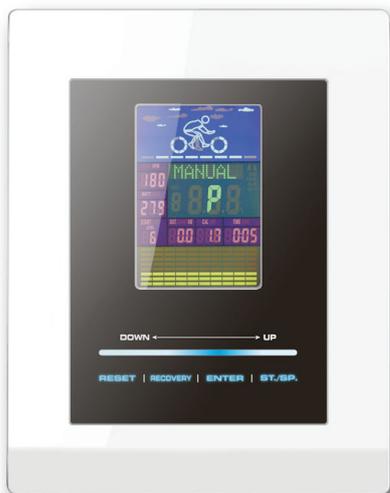
IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposto a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

Inserire l'adattatore di alimentazione nella presa sul telaio della cyclette. Poi inserire l'adattatore di alimentazione nella adattatore presa. Collegare poi la adattatore presa nella presa a muro installata in conformità con le normative vigenti.

RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni. Nota: Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.

Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.

Se i pedali restano fermi per diversi secondi, la console emette un segnale acustico e va in pausa. Se i pedali restano immobili per alcuni minuti e non viene premuto alcun pulsante, la console si spegne e il display viene azzerato.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

Segui i tuoi progressi sul display.
La console dispone di un ampio touch screen che mostra le seguenti informazioni dell'allenamento:
Speed – Lo schermo mostra la velocità della pedalata, in giri al minuto (rpm).
Time – Lo schermo mostra il tempo trascorso
Nota: Quando viene selezionato un programma preimpostato, lo schermo mostrerà il tempo rimanente nel programma invece del tempo trascorso.

Distance – Lo schermo mostra la distanza percorsa in giri totali.
Calories – Lo schermo mostra il numero delle calorie bruciate.
Pulse – Lo schermo mostra la frequenza cardiaca rilevata dal sensore pulsazioni posto nell' impugnatura.
Watts – lo schermo visualizza la potenza approssimativamente sviluppata in watt.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

Assicurarsi che l'adattatore sia collegato. (vedere pagina 8 COME Collegare l'alimentatore). Se vi è un foglio di plastica trasparente sulla superficie della consolle, rimuoverlo.

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, premere un pulsante sulla console o semplicemente iniziare a pedalare.

2. Premere i pulsanti touch screen (schermo tattile):

ENTER :
Premere ENTER, al fine di convalidare i dati.

UP e DOWN:
Premendo questi pulsanti, si aumenta/diminuisce il valore durante la preselezione o si regola la resistenza.

START/STOP:
Per un avvio rapido, premere questo pulsante per avviare il conteggio della console (parte da 0).

RECOVERY:
Premere questo tasto per utilizzare il test di recupero pulsazioni (disponibile solo alla fine di un programma).

3. Iniziare a pedalare e seguire sul display i propri progressi:
Durante l'allenamento, la consolle mostrerà la modalità selezionata.

4. Quando hai finito l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente
Se i pedali non si muovono per alcuni secondi la scritta STOP comparirà sul display, e la console si spegnerà. Alla fine di un programma, si sentirà un tono e il programma lampeggierà.

Come utilizzare l'opzione Pulse Recovery Test:

Premendo il pulsante "RECOVERY" la console mostra una media delle pulsazioni registrate durante l'esercizio su una scala da 1.0 a 6.0, dove 1.0 indica il migliore e 6.0 il peggiore. Per ottenere una valutazione corretta, il test va eseguito immediatamente alla fine dell'allenamento, premendo RECOVERY e quindi interrompendo l'allenamento. Dopo aver premuto il pulsante, mettere le mani sulle impugnature. Il test dura 1 minuto e il risultato viene visualizzato sullo schermo. Qualora il computer non riuscisse a rilevare la frequenza cardiaca durante l'esercizio (per esempio, se non utilizzate i sensori palmari), il test di recupero delle pulsazioni non si attiverà premendo RECOVERY. Per uscire da questa opzione premere il tasto RECOVERY.

UTILIZZO DELLA MODALITA' MANUALE

1. Accendere la console.
Per accendere la consolle, premere un pulsante sulla console o semplicemente iniziare a pedalare. L'intero schermo si accendera' per un momento, la console sarà quindi pronta per l'uso.

2. Selezionare il programma manuale
Quando si accende la console, la parola MANUAL lampeggia sullo schermo. Quando MANUAL lampeggia, premere ENTER entro i primi 3 secondi, altrimenti la console si ripristina.

3. Inserimento dati
Quando "TIME" lampeggia sullo schermo, usare UP e DOWN per selezionare il valore e premere ENTER. Quando "DISTANCE" lampeggia, impostare il valore utilizzando gli stessi tasti UP e DOWN e premere ENTER per confermare. Eseguire la stessa procedura per le calorie e premere il tasto START / STOP per avviare il programma.
Per un avvio più veloce, premere il pulsante "QUICKSTART" ed iniziare a pedalare.

4. Modificare la resistenza dei pedali.
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti aumentare/diminuire la resistenza. Ci sono sedici livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà un attimo finche' i pedali raggiungono il livello di resistenza selezionato.

5. Segui i tuoi progressi sul display.
La console visualizza il tempo trascorso e la distanza percorsa.
Nota: Quando viene selezionato un programma preimpostato, il display mostrerà il tempo rimanente nel programma invece del tempo trascorso. Viene visualizzata anche la velocità di pedalata (in RPM), le calorie che bruciate e anche la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore palmare.

6. Misurare la frequenza cardiaca
Vedere COME MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA pagina 8

7. Quando hai finito di allenarti, la consolle si spegnerà automaticamente
Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi la consolle si spegnerà. Se i pedali non vengono mossi e i pulsanti della console non vengono premuti per pochi minuti, la temperatura viene visualizzata sul display e poi la console si spegnerà automaticamente.

COME USARE I PROGRAMMI PREIMPOSTATI:

1. Accendere la console.
Per accendere la consolle, premere un pulsante sulla console o semplicemente iniziare a pedalare. L'intero schermo si accendera' per un momento, la console sarà quindi pronta per l'uso.

2. Selezionare un programma
Quando si accende la console, la parola MANUAL lampeggia sullo schermo.
Premere il tasto UP o DOWN per selezionare il programma, selezionarlo in base ai propri obiettivi e al profilo indicato sul display. Premere ENTER per convalidare.
Nota: i programmi 2, 3, 4, 6 e 7 sono programmi di performance ed i programmi 1, 5, 8, 9 e 10 sono programmi di resistenza.
Consultare un istruttore fitness (personal trainer) per maggiori dettagli sulla selezione e l'uso di un programma.
Il programma scelto lampeggera' sul display.

3. Inserimento dati
Selezionare il tipo di allenamento desiderato: tempo, distanza oppure calorie.
Selezionare i dati con UP e DOWN poi premere ENTER.
Seguire la stessa procedura per distanza e calorie, poi premere il tasto START / STOP per iniziare.
Per un avvio più veloce, premere il pulsante Quickstart e iniziare a pedalare.

4. Modificare la resistenza dei pedali.
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti per aumentare/diminuire la resistenza.
Ci sono sedici livelli di resistenza. Nota: dopo aver premuto i pulsanti, ci vorrà un attimo finche' i pedali raggiungono il livello di resistenza selezionato.

5. Quando hai finito di allenarti, la console si spegnerà automaticamente
Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi la console si spegnerà.
Alla fine di un programma, si sentirà un suono e il programma lampeggierà.

WATT PROGRAMMA:

1. Accendere la console.
Per accendere la console, premere un pulsante o semplicemente iniziare a pedalare. L'intero schermo si accende per un momento, e quindi la console sarà pronta per l'uso.

2. Selezionare un programma Watt
Quando si accende la console, la parola MANUAL lampeggia sullo schermo.
Premere i tasti UP o DOWN per selezionare il programma WATT. Il programma selezionato lampeggera' sullo schermo. Premere ENTER per convalidare.

3. Inserimento dati
Selezionare il tipo di allenamento desiderato: tempo, distanza oppure calorie.
Selezionare i dati con UP e DOWN poi premere ENTER.
Seguire la stessa procedura per distanza, calorie e watt poi premere il tasto START / STOP per iniziare.

NOTA: Essendo un programma basato sulla velocità, non è possibile modificare la resistenza dei pedali.

4. Quando avete finito di allenarvi, la console si spegnerà automaticamente
Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi la consolle si spegnerà.
Alla fine di un programma, si sentirà suono e il programma lampeggierà.

USO DI UN ALLENAMENTO CARDIO (HEART RATE WORKOUTS)

1. Accendere la console.
Per accendere la console, premere un pulsante o semplicemente iniziare a pedalare. L'intero schermo si accende per un momento, quindi la console sarà pronta per l'uso.

2. Selezionare un programma cardio (HEART RATE WORKOUTS)
Quando si accende la console, la parola MANUAL lampeggia sullo schermo.
Premere i tasti UP o DOWN per selezionare il programma cardio (HR). Il programma selezionato lampeggera' sullo schermo. Premere ENTER per convalidare.
Premere i tasti UP e DOWN per scegliere l'obiettivo di frequenza cardiaca (55%, 75% o 90% della frequenza cardiaca massima o la frequenza desiderata (TARGET HR)
Il sistema di controllo frecquenza cardiaca (HRC) è calcolato come segue: 220 - la propria età. Ad esempio, per una persona di 35 anni: 220-35 = 185 battiti / min.

3. Inserimento dati
Selezionare il tipo di allenamento desiderato: tempo, distanza oppure calorie.

Selezionare i dati con UP e DOWN poi premere ENTER. Seguire la stessa procedura per distanza, calorie ed eta' poi premere il tasto START / STOP per iniziare.

Nota: Fare attenzione a fornire l'età giusta per calcolare correttamente la percentuale di massima frequenza cardiaca.
Durante il programma di controllo della frequenza cardiaca non è possibile modificare la resistenza. Il livello di resistenza cambia automaticamente per raggiungere l'obiettivo di frequenza cardiaca.

Nota: è necessario tenere le mani sui sensori palmari.

5. Quando hai finito di allenarti, la console si spegnerà automaticamente.
Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi la console si spegnerà.
Alla fine di un programma, si sentirà un suono e il programma lampeggierà.

USO DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

1. Accendere la console.
Per accendere la console, premere un pulsante o semplicemente iniziare a pedalare. L'intero schermo si accende per un momento, quindi la console sarà pronta per l'uso.

2. Selezionare un programma personalizzato
Quando si accende la console, la parola MANUAL lampeggia sullo schermo.
Premere i tasti UP o DOWN per selezionare il programma desiderato. Il programma selezionato lampeggera' sullo schermo. Premere ENTER per convalidare.

3. Inserimento dati
Quando "TIME" lampeggia sullo schermo, usare UP e DOWN per selezionare il valore e premere ENTER. Quando "DISTANCE" lampeggia, impostare il valore utilizzando gli stessi tasti UP e DOWN e premere ENTER per confermare. Eseguire la stessa procedura per le calorie.

L'utente puo' modificare i valori di resistenza. Ci sono 16 livelli di resistenza. Questo profilo verrà salvato nella console dopo aver fatto le impostazioni. Una volta che il programma viene selezionato, dopo aver premuto il tasto ENTER, la prima colonna iniziera' a lampeggiare. Utilizzare i tasti UP e DOWN per per aumentare/diminuire i valori e creare il proprio profilo. Premere ENTER per confermare il valore. Eseguire la stessa procedura fino alla decima colonna. Poi, premere il tasto START / STOP per iniziare.

4. Quando hai finito di allenarti, la console si spegnerà automaticamente
Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi la consolle si spegnerà.
Alla fine di un programma, si sentirà un suono e il programma lampeggierà.

TEST DI RILEVAZIONE PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO (BODYFAT TEST):

1. Accendere la console
Per accendere la console, premere un pulsante o semplicemente iniziare a pedalare. L'intero schermo si accende per un momento, la console sarà pronta per l'uso.

2.Selezionare il Test di grasso corporeo (BODYFAT TEST)
Premere i tasti UP e DOWN per selezionare il programma di grasso corporeo. Attendere fino a quando la scritta FAT inizierà a lampeggiare sullo schermo. Premere il tasto ENTER per confermare. Questo è un test per calcolare la percentuale di grasso corporeo (FAT%), l'indice del metabolismo (BMR) e l'indice di massa corporea (BMI) per fornire una tipologia di struttura corporea.

3.Inserimento dati
Il valore dell'altezza (HEIGHT) lampeggia. Modificare i valori con i pulsanti Up e Down e poi confermare con il tasto ENTER.
Eseguire la stessa procedura per i valori di peso (WEIGHT), età (AGE), sesso (SEX) e convalidare premendo il tasto ENTER per ogni valore.
Premere il pulsante START / STOP per avviare il calcolo.

Durante la misurazione del grasso corporeo tenere le mani sui sensori palmari. I risultati del test saranno:

FAT%: Percentuale del grasso corporeo totale.
BMR: Indice Metabolismo, è l'energia (misurata in calorie) consumata dal corpo a riposo per mantenere la normale funzione.
BMI: Indice Massa Corporea, mostra il valore ideale del Suo peso in base al sesso, eta' e altezza.

Durante la misurazione del grasso corporeo, se le mani non toccano bene i sensori palmari il computer non può ricevere alcun segnale e viene visualizzata la scritta: ERROR2. Premere START / STOP per riprovare.

Durante il test i tasti non sono funzionanti. Bisogna aspettare che il programma finisce per poter utilizzare la console.

Quando finisce il test utilizzare i tasti UP/DOWN per uscire dal programma di misurazione del grasso corporeo (BODYFAT TEST) e passare ad un altro programma.

Body Shape / Age/Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	＜14%	14%～20%	20. 1%～25%	25. 1%～35%	＞35%
Male/＞30 years old	＜17%	17%～23%	23. 1%～28%	28. 1%～38%	＞38%
Female/≤30 years old	＜17%	17%～24%	24. 1%～30%	30. 1%～40%	＞40%
Female/＞30 years old	＜20%	20%～27%	27. 1%～33%	33. 1%～43%	＞43%

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

 AVVERTENZA

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico. Per ottenere risultati ottimali sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare al massimo i grassi e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

Bruciare i grassi — Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento il corpo utilizza i carboidrati per produrre energia. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati per produrre energia. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare al massimo i grassi, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

Allenamento aerobico — Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

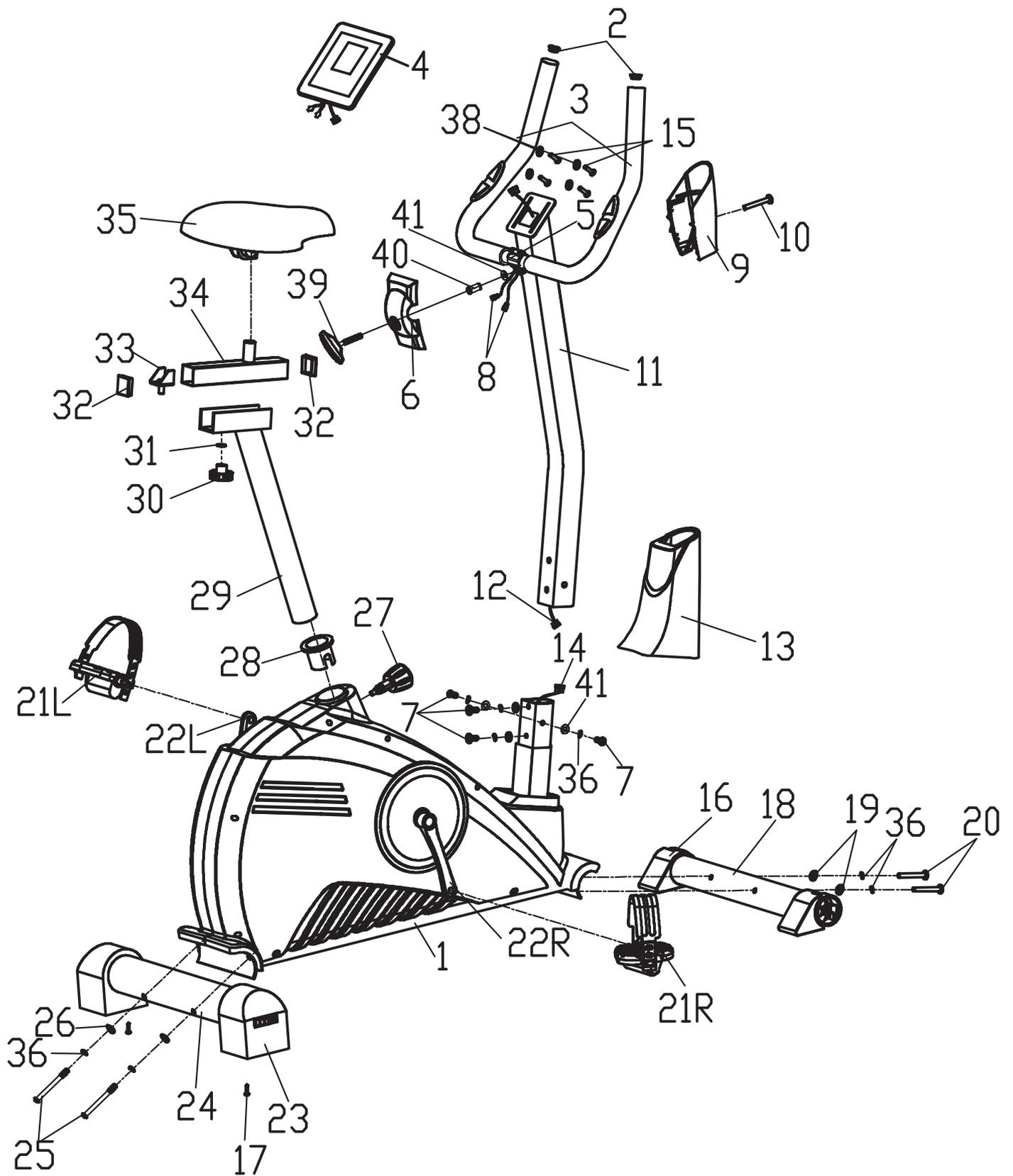
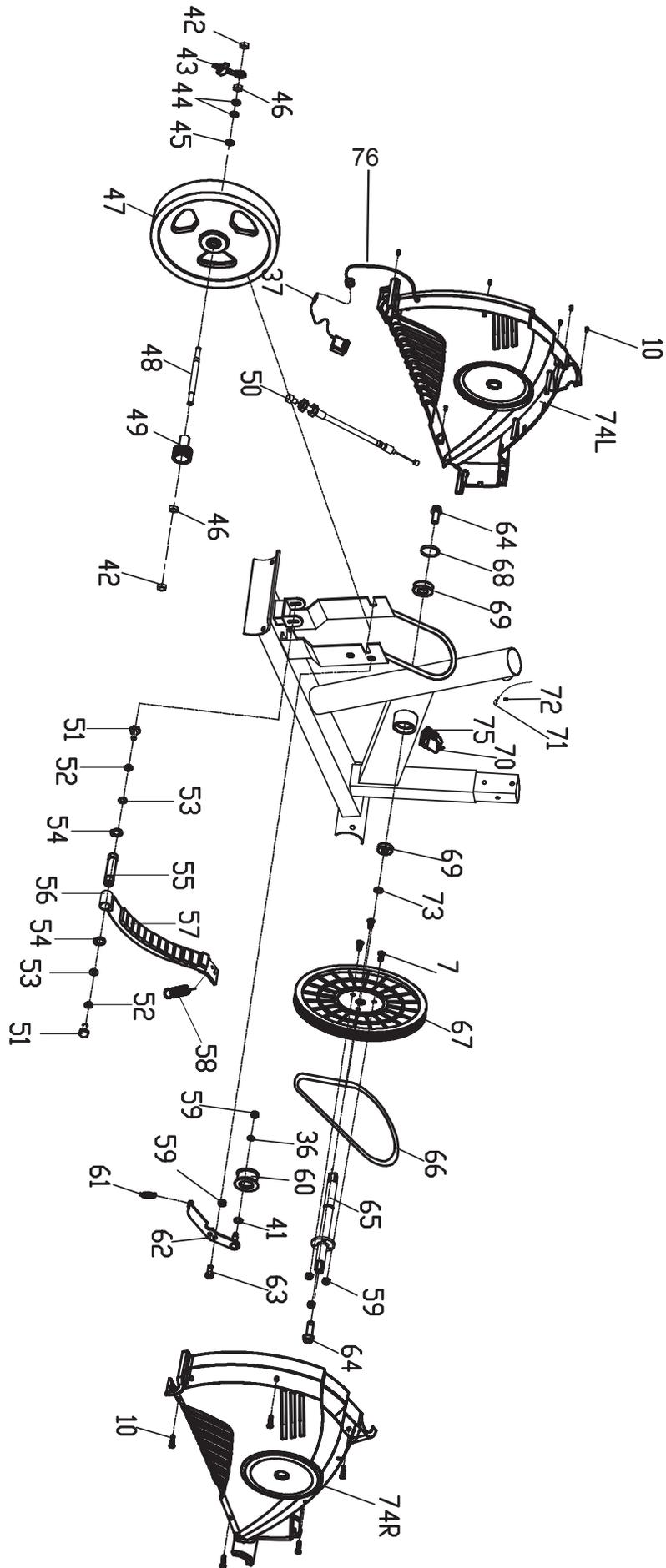
Riscaldamento — Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizi nella zona di allenamento — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

Recupero — Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera è possibile completare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

ESPLOSO — Modello N. PFIVEX87212.0 part 1

ESPLOSO — Modello N. PFIVEX87212.0 part 2

ELENCO DEI PEZZI — Modello n. PFIVEX87212.0

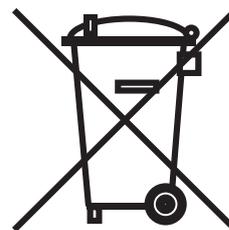
Ref.	Description	Qté.	Ref.	Description	Qté.
1	Telaio Principale	1	39	Bullone a T M8X65	1
2	Tappo terminale	2	40	Distanziale	1
3	Imbottitura del manubrio	2	41	Rondella piatta D8	6
4	Console	1	42	Dado esagonale M10X1	2
5	Manubrio	1	43	Bullone M6X60	1
6	Coprimanubruio anteriore	1	44	Distanziale	2
7	Bullone Allen M8X15	7	45	Distanziale conico	1
8	Cavo del sensore pulsazioni	2	46	Dado fine esagonale M10X1	2
9	Coprimanubrio posteriore	1	47	Volano	1
10	Vite autofilettante ST4.2×18	13	48	Asse volano	1
11	Montante manubrio	1	49	Cinghia puleggia	1
12	Cavo superiore	1	50	Cavo della resistenza	1
13	Protezione montante	1	51	Bullone esagonale M6X15	2
14	Cavo inferiore	1	52	Rondella ondulata D6	2
15	Vite M5X12	4	53	Rondella piatta D6	2
16	Terminazione di barra frontale di stabilizzazione	2	54	Rondella 12	2
17	Vite autofilettante ST3.5×20	2	55	Asse della piastra magnetica	1
18	Barra di stabilizzazione anteriore	1	56	Piastra magnetica	1
19	Rondella ondulata D8	2	57	Magnete	10
20	Bullone Allen M8X75	2	58	Molla	1
21	Pedali	2	59	Dado in nylon M(	5
22	Guarnitura	2	60	Puleggia	1
23	Terminazione barra posteriore stabilizzatrice	2	61	Molla	1
24	Barra di stabilizzazione posteriore	1	62	Supporto guida puleggia	1
25	Bullone Allen M8X90	2	63	Bullone M8X20.5	1
26	Rondella ondulata d8	2	64	Flangia Bullone M8X25	2
27	Manopola di regolazione altezza M16x1.5	1	65	Asse	1
28	Boccola del tubo sella		66	Cinghia	1
29	Tubo sella	1	67	Puleggia pedaliera	1
30	Manopola di regolazione sella M10	1	68	Rondella D17	1
31	Rodella piatta d10	1	69	Cuscinetto	2
32	Terminale di copertura quadrato	1	70	Motore	1
33	Pezzo metallico a U	2	71	Sensore	1
34	Supporto sella orizzontale	1	72	Vite ST3X10	2
35	Sella	1	73	Distanziale	1
36	Rondella ondulata d8	1	74	Coperture trasmissione	2
37	Adattatore	9	75	Vite M4x18	4
38	Rondella piatta d5	1	76	Adattatore principale	1
		4			

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

- modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale),
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale),
- numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.

SPECIFICHE

Dimensioni di apertura (L x l x h): 104 x 52 x 141 cm
Peso: 31 kg